

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	04-December-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Guidelines for the treatment of cold fever and rhinorrhea in winter
PAGE:	16
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

إعداد الدكتور أنور نعمه doctor.anwar@hotmail.com

ارتفاع الحرارة لا يعني بالضرورة وجود مرض خطير

إرشادات لعلاج حمى البرد وسيلان أنف الشتاء

فصل البرد، بلباليه الطويلة ونهاراته القصيرة، قد لا يمر مرور الكرام من دون أن يعثر صفتنا ببعض الأمراض الناعلة التي يكون أحد عناوينها الحمى. وسيلان الأنف اللذين يعدان من الشكاوى المزعجة الأكثر شيوعاً في هذا الفصل.

عندما تفتقر حرارة الجسم فوق 38 درجة مئوية فمعنى ذلك أن هناك حمى، وهذه الحمى لا تسبب بالضرورة على خطورة المرض الكامن وراءها، فبعض الأمراض الخفيفة قد يسبب ارتفاعاً شديداً في درجة الحرارة، في حين أن أمراضاً خطيرة قد لا تتسبب سوى في ارتفاع طفيف فيها.

ويكثر ارتفاع الحرارة، خصوصاً لدى اهالي الأطفال، خوفاً لا مبرر له في الكثير من الأحيان، إلى درجة أنهم يستخدمون شتى الوسائل من أجل خفضها إلى حدودها الطبيعية. بغض النظر عن مصيبتها الكثيرة مع الأخد في الاعتقاد أن هناك حمى مبهولة لا يمكن التوصل إلى معرفة سببها إطلاقاً، خصوصاً عند الرضع والأطفال مقارنة مع الكبار.

إن ارتفاع الحرارة بعد ذاته هو إنذار بوجود سبب ما استدعى خالياً الجسم المناهضة لرد عليه من أجل تطويقه، ما يعني أن الحمى هنا تلعب دوراً أساسياً في مساعدة الجسم على محاربة السبب الذي قد يكون إجماء أو التهاباً أو مرضاً، ما يقع خالياً الجسم إلى بذل جهود مضاعفة لمحاربته.

لذلك، فلواسة المطلق، وشرب السوائل، ووضع كمادات باردة على الجبين أو الاستحمام بمياه

فانترة، أو تناول خافضات الحرارة، هي تدابير أولية مفيدة للتغلب على الحمى واستعادة الجسم طاقته. ولا بد هنا من تحذير الأهالي من استعمال الأسبرين كخافض للحرارة عند الأطفال بسبب خطورته البالغة، وكذلك بعدم وضع الماء البارد أو الثلج على الجلد لأن تبريد الجلد بهذه الطريقة يمنع ليكسر الحرارة نتيجة لتفتح الأوعية الدموية.

أما إذا فتشت هذه التدابير في وضع حد للحمى فعندما لا مناص من استئشارة الطبيب لكتف سبب الحمى من خلال إجراء بعض التحاليل المخبرية الدموية والبولية وأخذ صورة شعاعية للصدر وربما فحوص أخرى نوعية.

لكن متى يجب اللق من الحمى؟ يجب اللق من الحمى عند الرضع في الحالات الآتية:

- إذا كان عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر.
- إذا كان يرفض الشرب والأكل.
- عند المعاناة من التقيح واليكاء غير

المبرر.

- عندما يعيل الطفل إلى التقيح.

أما عند الأطفال الأكبر سناً فلا يجب اللق من الحمى إذا كان الطفل يستجيب لمن حوله ويشرب ويأكل ويتنفس ويلعب في شكل طبيعي، لكن يجب التواصل مع الطبيب إذا تراكمت الحمى مع عارض أو أكثر من العوارض الآتية:

- استمرار الحمى أكثر من يوم واحد لدى الأطفال دون الستين.
- أكثر من ثلاثة أيام للأطفال فوق الستين.
- القئور والتقيح والصداع والمعاانة من الألم الشديد في المعدة أو من التقيؤات المتكررة.
- أما لدى البالغين فيجب الاتصال بالطبيب في الحالات الآتية:
- إذا بلغت الحمى أكثر من 39.3 درجة مئوية.
- إذا استمرت أكثر من ثلاثة أيام.
- إذا تزامنت مع عارض أو أكثر، مثل صداع شديد.

بين الرقراق الصافي والمخاط الكثيف فهو عارض لا يقل ارتعاجاً عن الحمى، وينتج من تهيج الأغشية المخاطية للأنف والجيوب الأنفية، وغالباً ما يترافق مع صعوبة في التنفس والحن.

وينتج سيلان الأنف من مجموعة من الأسباب، أهمها تغيرات الطقس، والازعاج، والأفولوتازا، وتناول الأطعمة الحريفة، وتسم بعض المنتجات الغذائية، وحباف الجيوب، واستنشاق الملوثات، والتدخين، والتلقيات الهرمونية عند المرأة، وتناول بعض الأدوية، ووجود أورام في مجرى الأنف، والإصابة ببعض الأمراض المزمنة، ودخول أجسام غريبة إلى الجوف الأنفي، والتهابات الميكروبية للأنف والجيوب الأنفية.

وتورم الحلق، وقساوة الرقبة، وانفجاعات جلدية، وصعوبة في التنفس، والإم في البطن أو الصدر، وقئور عام، ونهيج، أما سيلان الأنف الذي يتراوح منظره

ويعد سيلان الأنف عارضاً غير مريح، وغالباً ما يسبب الضيق للمصاب به، وهو في الأحوال العادية غالباً ما يبرجل تلقائياً بعد الجوء إلى الراحة، وشرب كميات كافية من السوائل للحفاظ على رطوبة الأنف والحلق ومنع الجفاف.

وقد يحتاج سيلان الأنف إلى العلاج الطبي، فتناول أدوية نوعية إلى جانب المقشعات ومضادات الاحتقان والغرغرة، ومضادات الحساسية إذا كان السيلان الأنفي متلازماً مع العطاس والحكة في العينين وانتهاس متواصل للدمع.

لكن في بعض الأحيان قد يعد سيلان الأنف قبيحاً ملازماً لصاحبه ويكون مؤشراً لحالة طبية جديّة تتطلب المشورة الطبية في الحالات الآتية:

- 1- إذا استمر سيلان الأنف أكثر من عشرة أيام.
- 2- إذا تراقق مع ارتفاع في درجة الحرارة أو خروج إفرازات ذات رائحة كريهة.
- 3- إذا تحول لونه من الأبيض الشفاف إلى اللون الأخضر المصعوب بالم في الجيوب أو ارتفاع في درجة الحرارة، ما يشير إلى التهاب جرثومي ثانوي.
- 4- إذا كان الشخص مصاباً بالربو أو بانفخاخ الرئة.
- 5- إذا كان المريض يتناول أدوية كابحة للمناعة.
- 6- إذا كان السيلان مفرجاً بالدم.
- 7- إذا كان المريض طفلاً دون الستين ويعاني من الحمى وضيق التنفس.
- 8- إذا كان المصاب رضيعاً ويعاني صعوبة في الرضاعة أو صعوبة في التنفس.